

健康障害や疾病の発症には数多くの原因が関与しています。それらは、1) 遺伝子による“遺伝要因” 2) ウイルスなど病原体、有害物質、そしてストレスなどの“外部環境要因” 3) “生活習慣要因”の三つに分類することが出来ます。

これらのなかで生活習慣が強く関わる疾患の総称が生活習慣病です。生活習慣病は発症や進行に生活習慣が深く関与しているため、適切な生活習慣を送ることで発症を未然に防ぐことや進行を止めることが可能と考えられます。生活習慣については、食事、運動、休養（睡眠など）、飲酒、喫煙の5つの観点で見直す必要があります。

現在我が国では生活習慣病で治療を受けている人は1850万人、人口のおよそ15%を占めており、死亡者の3人に2人が生活習慣病である、がん、心疾患（主に心筋梗塞）、脳血管障害（主に脳卒中）のいずれかが原因で亡くなっています。また、生活習慣病の患者数は増加傾向にあり、国民の医療費及び介護費用のおよそ3割に及んでいます。超高齢化が一層進む社会において自立して日常生活が可能な健康寿命を延ばすことがとても大切であり、生活習慣病対策を進めることが極めて重要と考えられます。

生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳卒中、悪性腫瘍、肝臓病、腎臓病など種々の疾患がありますが、何れもある程度病気が進行しないと自覚症状が出にくいといった特徴があります。そのため、生活習慣を見直し適切な生活習慣を取り入れること、定期的に健康診断や人間ドックを受け早期発見・早期治療に努めることが大切です。

しかし、生活習慣の改善や予防・治療を行うアクションを起こせない、起こさない人が少なくないのが現状です。ある調査によれば、取り組みを起こさない理由として半数近くの人が“面倒だから”、3割以上の人が“病気の自覚がないから”と回答しています。

新年度が始まる4月はそれまでの健診結果を見直し、生活習慣について考える絶好の機会と考えられます。その際に、前年度の検査結果だけでなく経年的な変化を見ることに加え、ご両親、ご兄弟、祖父母などに生活習慣病の方がいるかどうか家族歴の有無を調べることも大切です。

検査結果から生活習慣病の疑いがある場合は、適切な生活習慣を取り入れるためにも早めに医療機関を受診することが推奨されます。なお、既に生活習慣病で通院中の方は、決して中断せず、より良い健康状態が保てるように通院加療の継続が必要です。

一人でも多くの人が生活習慣病に注目して、健康寿命を延ばしていきましょう。